

**”Inte kul, men det får man tåla!”**

**Friends idrottsrapport**



**friends**

Produktion: Maria Persson, Friends  
Medskribenter: Li Åsebring och Calle Gustafsson, Friends  
Grafisk form: Paola Lindahl Voigt, Friends  
Fotografi: Jennifer Söderlund: s. 7, 13, 17, 23, 27, 33. Privat: s. 14.  
Mattias Burling, Svenska Ridsportförbundet: sid 15. Andreas  
Gärtnert: s.16  
Illustration omslag: Soja  
Utgiven: 9 mars 2022  
Ansvarig utgivare: Maja Frankel, Friends

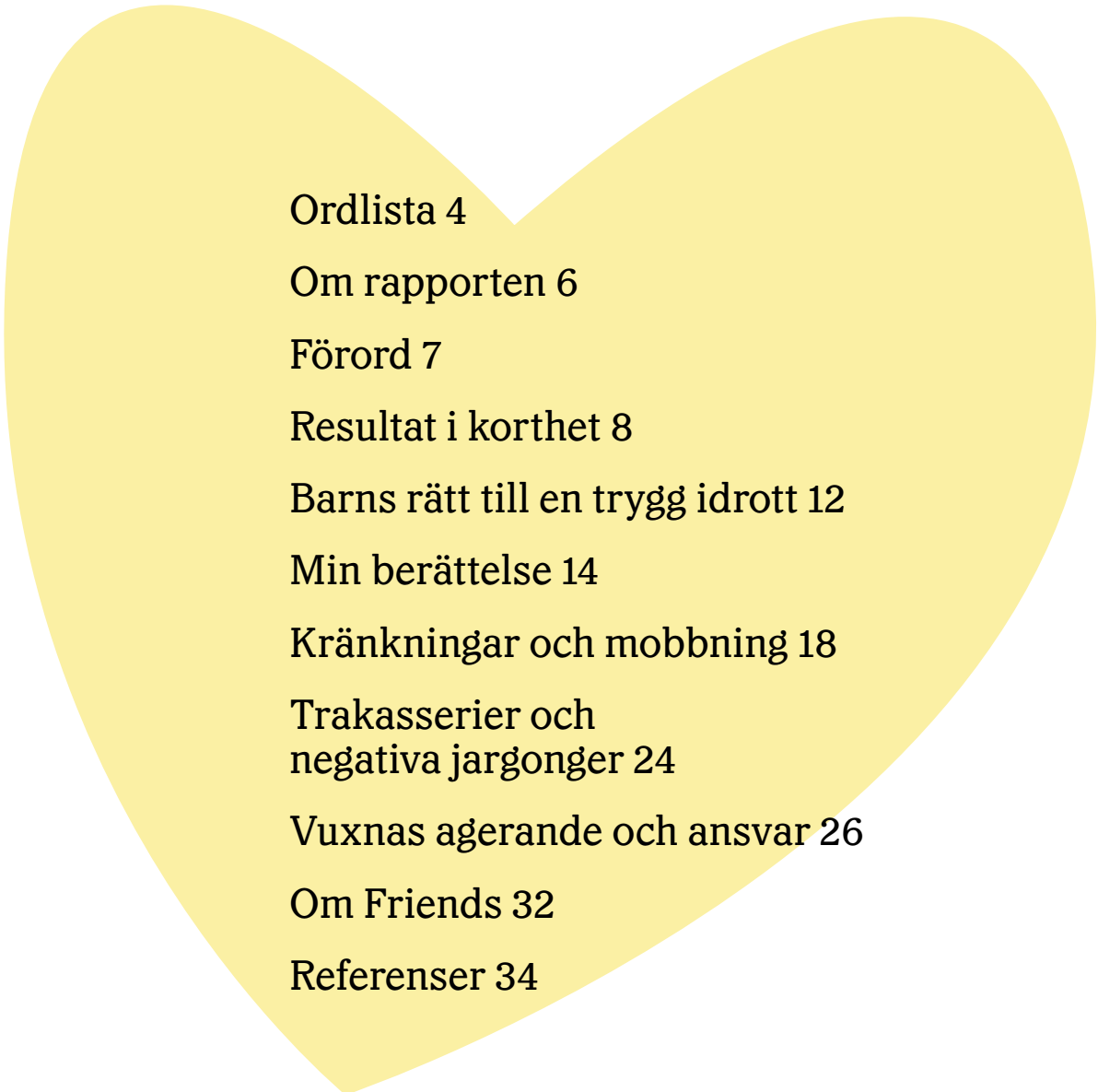
[www.friends.se](http://www.friends.se)

[info@friends.se](mailto:info@friends.se)

Facebook: StiftelsenFriends

Instagram: stiftelsenfriends

# Innehåll



Ordlista	4
Om rapporten	6
Förord	7
Resultat i korthet	8
Barns rätt till en trygg idrott	12
Min berättelse	14
Kränkningar och mobbning	18
Trakasserier och negativa jargonger	24
Vuxnas agerande och ansvar	26
Om Friends	32
Referenser	34

# Ordlista

## Barnkonventionen

FN:s konvention om barnets rättigheter består av 54 artiklar som tillsammans fastslår att alla barn ska få sina rättigheter tillgodosedda, oavsett bakgrund såsom kultur, religion, etnicitet och funktionsnedsättning. Barnkonventionen gäller för alla barn upp till 18 år. År 1990 skrev Sverige under att följa konventionen och år 2020 blev den lag i Sverige.

## Diskriminering

Diskriminering är när någon behandlas sämre eller missgynnas av förskolan, skolan eller arbetsgivaren som institution och det har samband med någon av de sju diskrimineringsgrunderna. Om ett barn däremot utsätter ett annat barn för kränkningar kopplat till diskrimineringsgrunderna kallas detta för trakasserier. Definitionen av diskriminering utgår från Diskrimineringslagen<sup>1</sup>.

## Diskrimineringsgrunder

Att skyddas mot diskriminering är en mänsklig rättighet och det finns sju diskrimineringsgrunder som är framtagna för att skydda särskilt utsatta grupper.

**De sju diskrimineringsgrunderna är:**

- Kön
- Könsoverskridande identitet eller uttryck
- Etnisk tillhörighet
- Religion eller annan trosuppfattning
- Funktionsnedsättning
- Sexuell läggning
- Ålder

## Kränkning

Friends beskriver en kränkning som en handling som gör att personen som blir utsatt känner sig ledsen, sårad och mindre värd.

## Mobbning

Mobbning är när någon blivit utsatt för kränkningar eller trakasserier av en eller flera personer vid flera olika tillfällen. Den som är utsatt för mobbning kan uppleva sig i underläge och ha svårt att försvara sig. Friends använder sig av mobbningsbegreppet som komplement till övriga begrepp såsom kränkningar, trakasserier och diskriminering eftersom det synliggör att det handlar om systematiska kränkningar.

### **Normer**

Normer är osynliga regler, idéer och förväntningar som skapas utifrån föreställningar om vad som anses vara " normalt " och vad som är " avvikande ". Normer finns överallt och de talar om för oss hur vi ska tycka, se ut och vara i olika sammanhang. Normer behöver inte vara negativa, men det finns normer som begränsar handlingsutrymmet för de som avviker från den. Den som avviker från normen har en ökad risk att bli utsatt för kränkningar.

### **Normkritik**

Ett analysverktyg för att identifiera de normer som finns i vår omgivning. Normkritik utgår från att se och fokusera på normer i stället för de individer som avviker från normen. Normkritiska perspektiv handlar inte om att upplösa alla normer, utan att ta reda på vilka normer vi behöver motverka och hur, samt vilka normer vi behöver förstärka och bekräfta. Det handlar om att våga ifrågasätta, utmana och tänka nytt.

### **Systematiskt trygghetsarbete**

Att trygghetsarbete ska vara systematiskt innebär att det ska genomsyra hela verksamheten och att det ska finnas en långsiktig plan för hur det ska gå till. För att ett systematiskt trygghetsarbete ska vara heltäckande och ge så stor effekt som möjligt bör vi jobba aktivt för att främja allas lika värde, förebygga framtida kränkningar samt åtgärda och stoppa kränkningar akut.

### **Trakasserier**

Trakasserier är ett uppträdande som kränker någons värdighet och som har samband med någon av de sju diskrimineringsgrunderna. Det räcker med en händelse för att någon ska göra sig skyldig till trakasserier. Definitionen av trakasserier utgår från Diskrimineringslagen<sup>1</sup>.

# Om rapporten

Friends idrottsrapport "Inte kul, men det får man tåla" grundas i en undersökning som gjordes i samarbete med Novus i december 2021<sup>2</sup>. Syftet med undersökningen var att undersöka hur barn och unga upplever idrotten i frågor om trygghet, trivsel, kränkningar och mobbning. På uppdrag av Friends har Novus genomfört 1028 intervjuer med barn och unga (8–18 år) som är med i en idrottsförening. Samtliga respondenter var anonyma. Undersökningen är åsiktsmässigt representativ för den grupp som skulle undersökas och de slutsatser som presenteras i undersökningen gäller hela populationen. Rapporten publicerades i mars 2022 och dess titel samt citat i rapporten är ett urval av respondenternas fritextsvar. Även de siffror och grafer som lyfts ut är ett urval, för att ta del av alla siffror hänvisar vi till Novus sammanställning.

En Novusundersökning är en garanti för att undersökningen är relevant och rättvisande för hela gruppen som skall undersökas. Undersökningen är genomförd via webb-intervjuer i Novus slumpmässigt rekryterade Sverigepanel som ger representativa resultat.

## Definitioner

I enkäten ställdes frågor om respondenten har blivit kränkt av ett annat barn eller en vuxen det senaste året. I enkäten definierar vi kränkt som att en person känner sig sårad, ledsen och mindre värd på grund av något en annan person har gjort eller sagt. Vi ställde också frågor om utsatthet för mobbning, vilket i enkäten beskrevs som att någon eller några fått dig att känna dig ledsen, sårad och mindre värd vid flera tillfällen. Det kan kännas som om du är i underläge eller att du har svårt att försvara dig.

## Om kön

I enkäterna frågar vi om respondenters kön och könsidentitet. Avsikten med detta är att mäta om det finns några skillnader i upplevelser och utsatthet utifrån kön. Könsidentitet omfattar dels en persons mentala eller självupplevda könsidentitet, dels hur någon uttrycker det som kan kallas personens sociala kön, till exempel genom kläder, kroppsspråk, smink eller frisyr. Svartalternativen tjej, kille, annat alternativ, osäker samt vill ej svara baseras på RFSL:s rekommendationer. Att denna rapport endast redovisar skillnader mellan hur tjejer och killar har svarat beror på att de som valt andra alternativ på frågan om könsidentitet är för få för att utgöra ett pålitligt statistiskt underlag.

# Förord

”Inte kul, men det får man tåla” – så skriver ett av alla de barn som berättar om sin utsatthet för kränkningar i Friends idrottsundersökning. Nej, att utstå kränkningar och mobbning i samband med sin idrottsaktivitet är definitivt inte kul, och det är verkligen inget ett barn eller ung person ska behöva tåla. För många leder det till psykisk ohälsa, ofrivillig ensamhet, skuld och skam, eller att de väljer att avsluta sitt idrottsengagemang. Dessutom kan det ge allvarliga konsekvenser som påverkar barnets liv, utveckling och hälsa på lång sikt. Inget barn ska någonsin behöva tåla att bli utsatt för kränkningar vare sig av andra barn eller vuxna. Idrott ska vara kul, utvecklande och hälsofrämjande, och det är vi vuxna som bär ansvaret för att skapa trygghet för varje barn inom idrotten.



Idrotten är för de allra flesta förknippad med glädje och gemenskap, men tyvärr inte för alla. Vissa barn går till sin idrott med en klump i magen och i vissa fall bär de dessutom bördan helt själva, utan att någonsin berätta för en enda vuxen. Mobbning, utfrysning och kränkningar är en samhällsgemensam utmaning och det innebär att det även finns inom idrottsrörelsen.

Vi på Friends vet att mobbning går att stoppa och förhindra. Forskningen är tydlig, vi vet vilka skyddsfaktorer vi ska satsa på och tillitsfulla relationer till vuxna är en av de mest framträdande. Det krävs då att alla ledare, styrelseledamöter och beslutsfattare prioriterar tryggheten. Inte minst krävs det att alla vi vuxna lyssnar på vad barn och unga har att säga om vad som behövs för att skapa en trygg idrottsmiljö utifrån just deras perspektiv.

Ett aktivt och förebyggande trygghetsarbete är en förutsättning för att idrottsrörelsen ska både locka och behålla barn och unga. Att som barn få kunna utöva sin idrott utan att bli utsatt för kränkningar eller mobbning är en rättighet, men tyvärr inte alltid en självklarhet. Vuxna behöver skaffa sig kunskap, förståelse och lyssna på barn och ungas egna idéer. Men viktigast av allt - vuxna behöver agera mera för att skapa en ännu tryggare idrott!

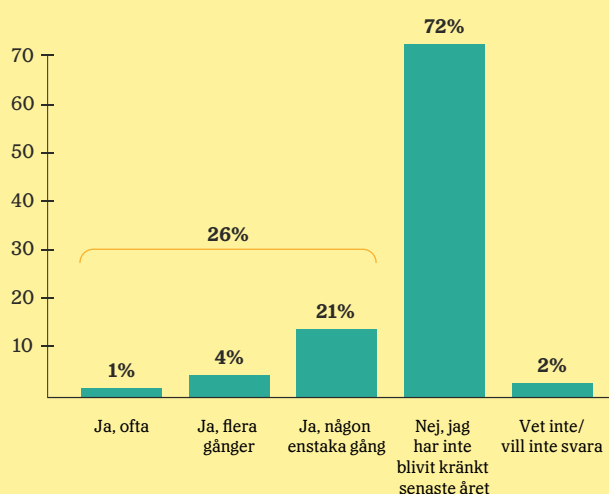
**Maja Frankel**

Generalsekreterare på Friends

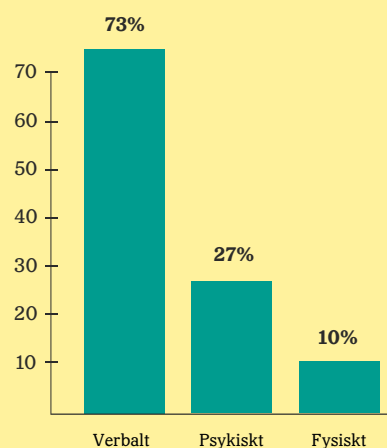
# Resultat i korthet

## Kränkningar mellan barn

Har det hänt att du har blivit kränkt av något annat barn eller ungdom inom din idrott under det senaste året?



På vilket sätt blev du kränkt av ett annat barn?



**63%**

svarar att kränkningarna handlade om prestation (t. ex. hur duktig du är, eller om du inte lyckats med något).

**19%**

svarar att de inte berättat för en vuxen att de blivit kränkta av ett barn eller ung i sin idrott.

**29%**

svarar att de berättat för en ledare eller tränare att de blivit kränkta av ett barn eller ung i sin idrott.

Vem eller vilka barn eller ungdomar var det som kränkte dig under det senaste året?

**66%**

Någon i mitt lag/träningsgrupp

**21%**

Någon från en annan förening/klubb

**13%**

Någon annan i min förening/klubb

**7%**

Någon annan

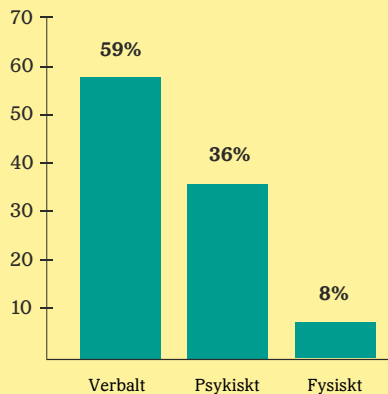
**5%**

Vet inte/vill inte svara



## Barn kränkta av vuxna

På vilket sätt blev du kränkt av en vuxen?



**10%**

svarar att de har blivit kränkta av någon vuxen inom sin idrott under det senaste året.

**19%**

svarar att de inte berättat för en vuxen att de blivit kränkta av en vuxen i sin idrott.

Vem eller vilka vuxna var det som kränkte dig under det senaste året?

**67%**

Min ledare eller tränare

**16%**

En annan vuxen i min förening/klubb

**11%**

En vuxen i en annan förening/klubb

**2%**

Min egen förälder

**9%**

Någon annan vuxen

## Andra upplevelser av utsatthet och jargonger

20%

svarar att de alltid, ofta eller ibland känner sig ensamma när de är på sin idrott.

4%

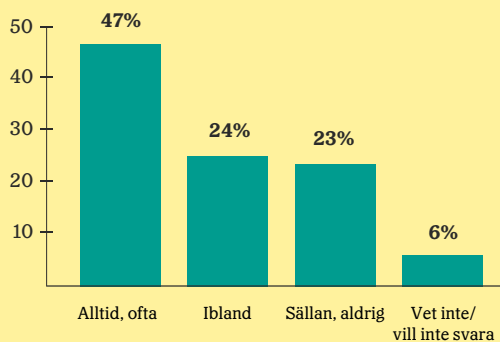
svarar att de upplever att de blivit utsatta för mobbning av personer i sin egen förening/klubb under det senaste året.

### Förekommer det kommentarer, skämt eller rykten bland barn och unga i din förening som handlar om följande saker?

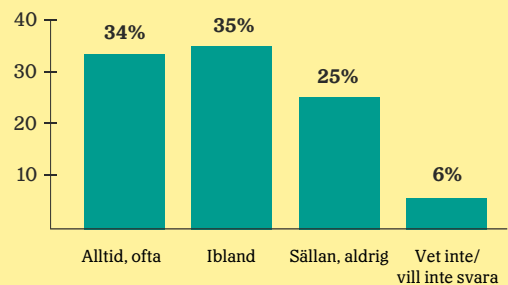
<b>Prestation</b> (t. ex. hur duktig någon är, eller om någon inte lyckats med något)	29%	<b>Ålder</b>	5%
<b>Vem någon är kompis med</b> (t. ex. vilka man umgås med på fritiden)	11%	<b>Etnisk tillhörighet</b> (t. ex. hudfärg, språk eller var någons släkt kommer ifrån)	5%
<b>Utrustning</b> (t. ex. vilka skor och annan utrustning/klädsel någon har)	10%	<b>Könsidentitet eller könsuttryck</b> (t. ex. trans- eller queer-personer)	4%
<b>Tjejer/kvinnor i allmänhet</b>	8%	<b>Religion</b> (t. ex. islam, judendom, kristendom)	3%
<b>Sexuell läggning</b> (t. ex. vem någon blir kär i eller att bli kallad för bög/lesbisk)	7%	<b>Något annat än det som står ovan</b>	7%
<b>Killar/män i allmänhet</b>	7%	<b>Vet inte/vill inte svara</b>	50%
<b>Funktionsvariationer</b> (t. ex. att skämta om eller reta någon för exempelvis ADHD)	6%		

## Vuxnas agerande och arbete

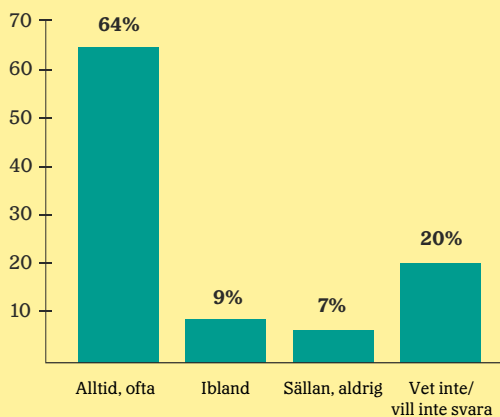
**Pratar dina ledare/tränare om hur ni kan få alla att må bra och vara en del av gemenskapen?**



**Får du vara med och tycka till om träningen eller vad föreningen/klubben ska göra?**



**Om de vuxna i föreningen får veta eller märker att någon blir behandlad illa eller blir kränkt tycker du att de då gör någonting åt det?**



# Barns rätt till en trygg idrott

Idrottsrörelsen tar årligen emot stöd från staten för att bedriva sin verksamhet. Enligt ett riksdagsbeslut 2009 ska stöd till barn och ungdomar lämnas till verksamhet som bedrivs ur ett barnrättsperspektiv<sup>3</sup>. Även i Riksidrottsförbundets idéprogram "Idrotten vill" går det att läsa att verksamheten ska följa barnkonventionen och bedrivs utifrån ett barnrättsperspektiv<sup>4</sup>. Inom idrotten innebär detta bland annat att styrelser och idrottsledare ska sätta barnets bästa i fokus och undersöka hur olika beslut påverkar ett barn eller en grupp av barn.

**"Statsbidraget ska stödja verksamhet som bedrivs ur ett barnrättsperspektiv, bland annat genom att öka barns och ungdomars inflytande över och ansvar för sitt idrottande."**

- 4 § punkt 2

Idrottsstödsförordningen

Sverige har genom att ansluta sig till Agenda 2030, åtagit sig att skydda barn från alla former av våld (mål 16.2). Mobbning och kränkningar är, oavsett om det är fysiskt, psykiskt eller verbalt, lika med våld. Det är en typ av våld som kan skapa djupa sår och trauman hos de drabbade. På uppdrag av regeringen genomförde Statistiska Centralbyrån (SCB) en statistisk lägesbild av Sveriges genomförande av Agenda 2030<sup>5</sup>. Sammanställningen visar att Sverige är på rätt väg inom flera områden men också att Sverige har utmaningar i förhållande till målen. En av de största utmaningarna är att våld och kränkningar inte minskar. Det är fler ungdomar idag som utsätts för mobbning än vid samma mätning 2015. Barnkonventionen har som

**"Alla ska ju få vara med, inte bara dom bra men så är det ju inte på riktigt."**

grundprincip att förhindra mobbning, det vill säga återkommande kränkande behandling och trakasserier. Även artikel 19, slår fast att mobbning är en allvarlig form av våld mot barn<sup>6</sup>.

Varje barn har rätt att utöva idrottsaktiviteter fria från våld och övergrepp. De ska få träna på sina egna villkor och vara en del av den sociala gemenskapen. Det styrks i "Idrotten vill", som säger att idrott ska präglas av bland annat glädje, gemenskap, delaktighet och allas rätt att vara med. Samtidigt vittnar barn om hur idrottsrörelsen inte alltid lyckas leva upp till detta. Idrottsrörelsen har de senaste åren jobbat mer och mer för att skapa trygga och inkluderande miljöer men har fortfarande arbete kvar att göra. Det behövs därför kunskap om barnkonventionens innehåll och förståelse för dess tillämpning, så att barnrättsperspektivet kan omsättas i verksamheten på alla nivåer inom idrotten.

**"Det ska vara roligt att idrotta."**

## **Delaktighet och inflytande**

Ett viktigt verktyg för en idrott fri från kränkningar och mobbning är barns inflytande. Barn behöver ses som kompetenta och handlingskraftiga individer och barnkonventionen är tydlig; Barn och unga har rätt till delaktighet och inflytande i alla frågor som rör dem. Vi vuxna har ansvar för att skapa förutsättningar för att det ska bli så. Det handlar inte enbart om att be om barn och ungas åsikt om saker som vi vuxna redan har



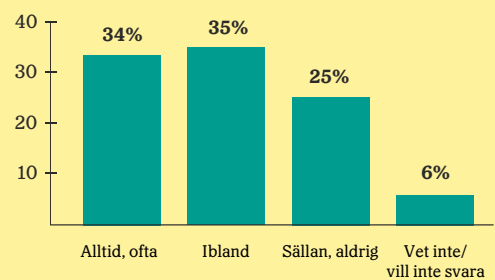
bestämt. Framför allt handlar det om att aktivt inkludera dem i idégenerering likväl som i beslutsprocesser samt att vuxna är beredda att justera verksamheten utifrån deras behov, åsikter, tankar och känslor. Rätten till inflytande innebär rätten att bli lyssnad på och rätten till att bli tagen på allvar av vuxna.

Att involvera barn och unga i idrottens utformning är grundläggande för att få en förståelse för deras vardag och för att göra det förebyggande arbetet effektivt. Utan barn och ungas synpunkter, idéer och tankar om hur verksamheten ska utformas, riskerar vi att misslyckas med att skapa en idrott med barnets bästa som utgångspunkt.

I vår enkät svarar endast 34 procent att de ofta eller alltid får vara med och tycka till om träningen eller vad föreningen ska göra. Det är en siffra som enligt Friends behöver öka.

**”Jag tror vi är många som mår dåligt ibland men inte vågar säga ifrån.”**

#### Får du vara med och tycka till om träningen eller vad föreningen/klubben ska göra?



Så många som 25 procent, det vill säga vart fjärde barn, säger att de sällan eller aldrig får tycka till. Anmärkningsvärt är att bland de som svarar att de aldrig får tycka till finns det en högre andel barn som blivit kränkta av andra barn eller vuxna inom sin idrott. Det är också fler av de som inte får tycka till som tycker att tränaren eller ledaren inte pratar om gemenskap eller hur alla ska må bra.

# Min berättelse

## ”De spelarna som var duktiga blev mer uppskattade i laget”

På rasterna i skolan spelade vi ofta fotboll och jag tyckte att det var roligt. Min syster spelade redan i en förening och till sist började även jag, det hade jag längtat efter. Men det var inte som när vi spelade i skolan och bara ville ha kul. Det handlade om att vara duktig, om att vinna eller försvinna. Det kändes som att jag inte räckte till och inte dög. Om jag gjorde något bra blev alla i laget glada och gav beröm, men om jag missade eller gjorde något fel kändes det som att all glädjen var bortblåst och det bra jag hade gjort var glömt. Om någon inte gjorde rätt och inte presterade bra fick den mycket kritik från de andra. De spelarna som var duktiga blev mer uppskattade i laget. Jag hade känslan av att spelare blev besvikna om de hamnade i samma lag som någon som inte var lika duktig, de kunde då sucka och snacka skit bakom ryggen. Det kändes som att ingen ville vara med en om man inte var tillräckligt duktig. Jag valde att sluta med fotbollen. Det handlade framför allt om känslan att jag inte dög, att alla andra var mycket bättre. Jag ville inte

vara med längre.

Några kompisar och jag provade i stället på innebandy. Det var lite nervöst att börja, men jag kom snabbt in i gruppen. Jag fortsatte spela och trivs bra där. Min tränare på innebandyn startade också ett veteranlag i fotboll för barn som tidigare slutat spela och frågade om jag ville vara med. Vi skulle spela fotboll bara för att ha kul. Jag gick med i laget och några kompisar från det gamla fotbollslaget är också med. Det är en helt annan känsla och energi på fotbollen här. Alla är glada och spelar bara för att ha roligt. Hur duktig man är och att vinna spelar ingen roll. Vi har två regler som vi ska följa: att inte svära och att ha kul. En sak som gör att det känns bra och kul är tränarna. De visar att det viktiga är att ha roligt tillsammans!

**Anton Lindroos,**  
12 år







## ”Att prata om mobbning och att ta tydlig ställning mot det, har gjort oss starkare tillsammans”

Till en början trodde jag bara att det var ”smågnabb” och inget som jag som ridlärare behövde ta tag i. Men sen fick jag ett anonymt

mejl om att tonen mellan eleverna var hård, och att vissa blev utsatta för mobbning. Jag började försöka sätta mig in i deras värld både i stallet och på sociala medier och fick en chock! Det var elaka kommentarer och olika handlingar med syftet att frysa ut och såra varandra. En elev som var utsatt blev bland annat filmad utan sin vetskap. Filmen skickades runt bland eleverna för att håna och skrattas åt. Här startades projektet #tryggmedhästpåhamre.

Många av eleverna mådde dåligt, både de som var taskiga och de som blev utsatta. Därför ordnade jag och Lotta (kurator på Mälardalens ridgymnasium) träffar där vi pratade bland annat om vad lagen säger om trakasserier och förtal, men vi fokuserade framför allt på teambuilding. De elever som hade en roll på ridskolan, t.ex skötare, fick vara med och anordna olika aktiviteter tillsammans. Detta ökade gemenskapen då de fick ta ansvar tillsammans, vi blev ett team. Vi anordnade även träffar för föräldrar som blev mycket uppskattade.

Då det visade sig att några av eleverna hade det jobbigt utanför ridskolan växte idén

”stallhäng” fram. Dit kan eleverna komma efter skoltid även om de inte hade ridning just den dagen för att till exempel pyssla, göra läxor, fika eller hänga tillsammans med andra barn. Minst en vuxen finns alltid på plats. Vi har också ökat vuxennärvaron i stallet genom att ha stallvärdar, ideella vuxna som erbjuder ledarutbildning för att öka tryggheten bland barn och unga.

I och med #tryggmedhästpåhamre har gemenskapen på ridskolan ökat. Flera andra ridskolor i landet har hört av sig och velat ha inspiration till sitt trygghetsarbete vilket känns kul och jag delar mer än gärna med mig av tips! Att prata om mobbning och att ta tydlig ställning mot det, har gjort oss starkare tillsammans. Nu känns det som att vi har en stabil grund där ledare, elever, föräldrar och andra aktiva i klubben tillsammans arbetar för att man ska känna sig välkommen och bli behandlad med respekt.

En elev kom fram till mig och berättade att hon ska tatuera in #tryggmedhästpåhamre på sin arm. Då kan man verkligen säga att det har ”rotat sig fast”. Det känns bra att man har gjort skillnad!

### **Elin Fernqvist**

Ridlärare på Hamre Ridskola och initiativtagare till #tryggmedhästpåhamre

## ”Det jag ångrar är att jag bara förutsatte att det inte fanns människor på träningen som skulle kunna bli kränkta av mitt beteende”

Nyligen deltog jag i en panel om destruktiva normer inom idrotten. Jag har varit i den här typen av sammanhangen flera gånger och pratat om mig själv, min egen problematik och vad jag bidragit med på ett dåligt sätt. Innan vi skulle sätta igång bad moderatorn om att vi skulle undvika kränkande ordval även om det är en del av en historia. Istället för orden skulle vi benämna dem för vad de egentligen uttrycker, som till exempel rasism, sexism eller homofobi. Plötsligt blev allt betydligt obehagligare än jag upplevde att jag hade valt att ställa upp på. Men kanske fanns det också någon rättvisa i det. Allt blev så mycket större när jag nu var tvungen att säga att jag ofta använde homofobiska uttryck istället för att använda orden många skulle rycka på axlarna åt och tänka, ”Det där säger jag också. Ibland”. När jag tvingades stå för att jag är en del av något jag egentligen inte tycker att jag är en del av, var minst sagt plågsamt för min egen självbild.

Jag var under en tid, en del av en relativt ung sport, med ett kapital som gav mig utrymme att vara en del av att forma den jargong vi förde oss med i det rummet. Jag kan inte skylla på någon annan. Jargongen formades av ett språkbruk med framförallt homofobiska inslag. Ett språkbruk jag utan problem kunde låta bli att använda utanför träningslokalen när jag visste att det fanns homosexuella närvarande. Det jag ångrar

är att jag bara förutsatte att det inte fanns människor på träningen som skulle kunna bli kränkta av mitt beteende.

När jag tänker tillbaka på det gör det mig ledsen. Det var människor där som var en del av min utveckling, som delade med sig av svett, hjärnceller och emellanåt blod. Människor jag respekterade, gillade och trivdes med. Människor som lärde mig tillit. Som litade på mig. Som jag eventuellt kränkte. Tyvärr såg jag det inte så då. Jag var självupptagen och uppslukad av vart jag var på väg. Men framförallt var jag en produkt av vem jag varit tidigare. En mobbare.

För några år sen var jag en del av en serie om mobbning på Utbildningsradion. En man i min ålder, som blivit utsatt för mobbning under många år, berättade att han tyckte att mobbare bara går vidare. De fortsätter livet som om att inget har hänt. Det fick mig att inse att jag kommer vara en mobbare resten av livet och min enda chans att vara något annat är att vara en nykter mobbare och att ständigt försöka vara medveten om mitt agerande. Helst varje dag. Det är min enda möjlighet att inte hamna där igen. Och det kommer vara min ambition.

### **Musse Hasselvall**

Fd. kampsportare





SS<sup>®</sup>  
Profilie asgi  
Profilie management  
Multiværk store  
Sportsvare

ment

UPPLÄSNIS VÄRDE

grafisk



# Kränkningar och mobbning

Utsatthet för kränkningar, mobbning, tråkasserier och andra typer av våld är ett samhällsproblem som drabbar folkhälsan. På samhällsnivå utsätts barn i större omfattning än tidigare och för vissa pågår utsattheten i flera år, något som kan få förödande konsekvenser för den fysiska och psykiska hälsan. Trots att idrott för de flesta är förknippat med glädje och gemenskap så är den inte fri från kränkningar och mobbning. Det finns barn inom idrottsrörelsen som upplever utsatthet. Det är av yttersta vikt att uppmärksamma och stötta dessa barn, samt ge utrymme för ett främjande och förebyggande arbete mot kränkningar och mobbning.

## Kränkningar mellan barn och unga

I undersökningen säger drygt var fjärde respondent att de blivit utsatta för kränkningar av ett annat barn eller ungdom det senaste året. Det är vanligare att ha blivit utsatt för kränkningar bland de som tränar lagidrott, än de som utövar en individuell idrott. Det är också något vanligare bland äldre

**”Det gjorde ont i mitt hjärta och jag blev väldigt ledsen.”**

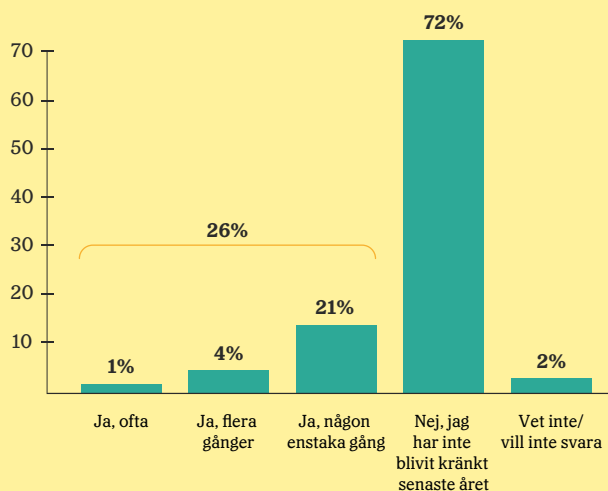
barn (14–18 år), däremot syns inga skillnader mellan killar och tjejer. Att kränkningar är vanligare bland äldre barn kan eventuellt förklaras av att kunskapen om vad som räknas som en kränkning är högre och därmed också medvetenheten, eller att idrotten blivit mer inriktad på tävling och prestation.

**20%**

svarar att de alltid, ofta eller ibland känner sig ensamma när de är på sin idrott.

Behovet av ett socialt sammanhang och att bli bekräftad av andra människor är avgörande för att barn ska känna sig sedda och utveckla en god självkänsla. På frågan om det händer att de känner sig ensamma när de är på sin idrott svarar vart femte barn att det händer ibland, eller mer ofta.

## Har det hänt att du har blivit kränkt av något annat barn eller ungdom inom din idrott under det senaste året?





### Mellan vilka sker kränkningar?

På frågan vem det var som utsatte dem för kränkningarna svarar de flesta barnen att det var någon i deras egna lag eller träningsgrupp, det är även vanligt att ha blivit utsatt av någon ung från en annan förening. Det är inte lika vanligt att ha blivit utsatt av någon annan i den egna föreningen än de som ingår i ens lag eller träningsgrupp, men det förekommer. Det finns en del intressanta skillnader mellan olika gruppers svar. Vi ser att de som tränar en lagidrott i högre utsträckning än andra svarar att det varit en ung i det egna laget eller träningsgruppen som utsatt dem. Svartalternativet att det är någon annan i den egna föreningen än de i den egna gruppen som utsatt dem förekommer i högre grad för de som tränar en individuell idrott, det är också vanligare bland tjejer än killar. Killarna svarar i högre utsträckning att de utsatts av någon från en annan förening. Av de som har blivit utsatta för kränkningar pratar många i fritextsvar om hur ledsna de har blivit, men även arga och besvikna. Ett flertal har även tänkt att de ska sluta med sin idrott.

### Olika former av kränkningar

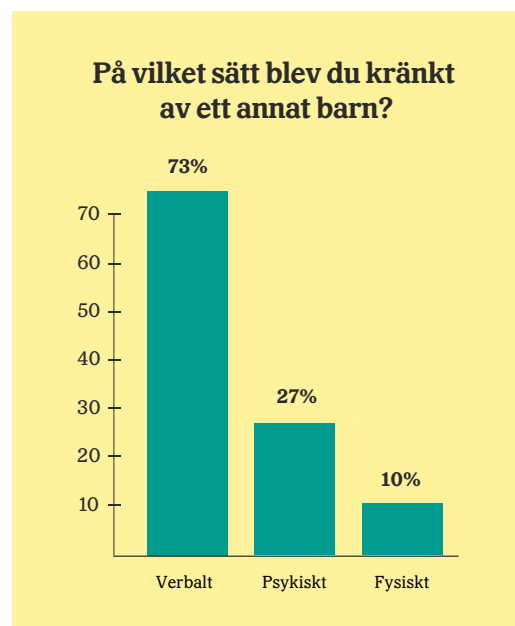
Det finns olika typer av kränkningar och vi på Friends brukar dela upp det i verbala, psykiska och fysiska kränkningar.

- **Verbala** kränkningar: Exempelvis elaka kommentarer, fula ord, rykten eller skitsnack.
- **Psykiska** kränkningar: Exempelvis utfrysning, taskiga miner, blickar eller suckar.
- **Fysiska** kränkningar: Exempelvis sparkar, slag, knuffar, nypningar.

**”Det är några i mitt lag som alltid klagar på alla andra. Man springer för långsamt, man passar för hårt/löst/fel osv. Jag blir väldigt ledsen.”**

Det är vanligast att ha blivit utsatt för verbala kränkningar, men det förekommer även psykiska och fysiska kränkningar. En högre andel tjejer svarar att de har blivit kränkta psykiskt, medan det för killarna i högre grad handlar om verbala kränkningar. De psykiska kränkningarna är också vanligare i ålderna 14–18 år.

**”Några killar kommenterade min vikt och sa att jag är fet. Jag blev ledsen men försökte att inte visa det.”**



### Vem eller vilka barn eller ungdomar var det som kränkte dig under det senaste året?

**66%**

Någon i mitt lag/träningsgrupp

**21%**

Någon från en annan förening/klubb

**13%**

Någon annan i min förening/klubb

**7%**

Någon annan

**5%**

Vet inte/vill inte svara

# 63%

svarar att kränkningarna handlade om prestation (t. ex. hur duktig du är, eller om du inte lyckats med något).

## Vad handlar kränkningarna om?

På frågan vad kränkningarna mellan barn och unga handlade om är det övervägande svaret prestation kopplat till idrotten. Även andra svar nämns, såsom exempelvis diskrimineringsgrunderna, kompisrelationer och utrustning. I undersökningens fritextsvar beskriver barn att det handlar om kommentarer, suckar och utfrysning för att de inte är tillräckligt duktiga, missar en boll eller springer för långsamt. De berättar också om kommentarer kring sitt utseende, vikt eller längd. Killar svarar i högre utsträckning än tjejer att kränkningarna handlar om deras prestationer, likaså för de som tränar lagidrott jämfört med individuell idrott.

Alla barn har rätt att träna och utvecklas på sina egna villkor och få känna glädje kring idrotten. Prestation ska inte vara ett hinder för att delta. I en undersökning genomförd av Norstat på uppdrag av Always tillsammans med Friends berättar vuxna kvinnor om vilka anledningar som ledde till att de slutade idrotta i puberteten<sup>7</sup>. En anledning till att de slutade var just att de inte upplevde att de var tillräckligt duktiga och att det var för tävlingsinriktat. Att förebygga kränkningar och osunda kulturer kopplat till prestation är en förutsättning för att barn ska vilja stanna kvar i idrotten och ta del av alla dess fördelar.

## Barn kränkta av vuxna

Att som barn bli utsatt för kränkningar av vuxna är särskilt allvarligt, då barnet står i beroendeställning. Ett av tio barn uppger att det blivit utsatt för kränkningar av någon vuxen i samband med sin idrott det senaste året. Av de som blivit utsatta av en vuxen anger de flesta att det handlat om enstaka

**”Pratade skit om mig och gjorde massa rykten om mig.”**

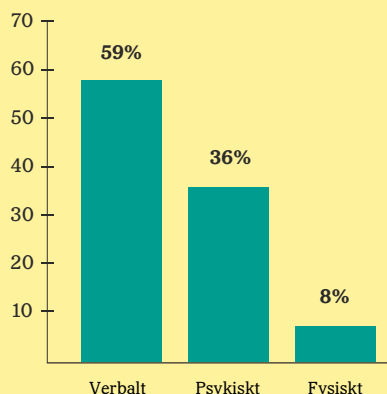
**”Blir lämnad utanför eller vald sist, känner sig inte inbjuden i en kompisgrupp”**

kränkningar, men en del svarar också att de blivit utsatta vid upprepade tillfällen. Utsattheten är betydligt mer förekommande bland de barn som är 14–18 år än bland barn i de yngre åldrarna. Det är också vanligare att bli kränkt av en vuxen bland barn som utsätts för kränkningar av andra barn. Detta innebär en dubbel utsatthet. När vuxna sviker barn på detta sätt påverkar det tilltron till vuxna över lag, men förstärker även utanförskapet och ensamheten hos de barn som blir utsatta. Det är vanligast att det är den egna ledaren eller tränaren som kränkt sina aktiva och att det liksom barn emellan handlar om prestationer. Även här nämns andra saker, såsom exempelvis diskrimineringsgrunderna, kompisrelationer och utrustning. Sex av tio som har blivit kränkta av någon vuxen har blivit det genom ord, men även psykiska kränkningar (utfrysning, elaka blickar, mimer eller suckar) är vanliga.

# 10%

svarar att de har blivit kränkta av någon vuxen inom sin idrott under det senaste året.

## På vilket sätt blev du kränkt av en vuxen?



## Fritextsvar om att vara utsatt av vuxna

”Gjorde fel och ledaren skrek inför hela gruppen, sa att om jag inte gör rätt så skulle jag inte få vara med längre.”

”Jag simmade fel med fötterna och ledaren pratade med de andra ledarna och viskade och gjorde miner :(.”

”Jag blev ledsen och ville byta grupp.”

” ...ställde upp oss i ordning efter hur bra vi presterat/utfört dansen eller hur duktig man var. Några av barnen kom liksom alltid sist. Det kändes dåligt.”

”Det har pågått en tid och är inget enskilt tillfälle. Bakgrunden är att jag provtränade med en annan klubb under två veckor samt spelade en träningsmatch och var välkommen där men valde att stanna i min klubb. Men från det ögonblicket har jag varit helt utfryst av tränare och ledare. I två år har det pågått.”

”Min tränare låter mig inte vara i lag med kompisarna.”

”Ignorerats. Istället för att ge god feedback så är det utskällningar.”

”Jag ville ha ett nytt matchställ för mitt andra var för litet och då sa min ena tränare att jag kanske hade ätit för mycket.”

”Om vi inte presterar på topp så skriker tränaren på oss och berättar hur dåliga vi är. Inte så peppande direkt utan man känner sig bara sämre.”

## ”Jag blev ledsen och hade ingen lust att gå kvar.”

### Mobbning

Definitionen av mobbning är enligt Friends när någon blivit utsatt för kränkningar eller trakasserier av en eller flera personer vid flera tillfällen över tid. Den som är utsatt för mobbning kan uppleva sig vara i underläge och ha svårt att försvara sig. Friends använder sig av mobbningsbegreppet som komplement till övriga begrepp eftersom det synliggör systematiska kränkningar, det vill säga att det finns ett mönster i de kränkningar som barnet utsätts för. Den mobbade har tolkningsföreträde. Den som har utsatt behöver inte haft för avsikt att mobba, det är konsekvenserna för den utsatte som avgör. Mobbning är en form av verbalt, fysiskt eller psykiskt våld. Det är viktigt att kalla en serie av kränkningar för mobbning, eftersom det är särskilt allvarligt för den som blir utsatt när kränkningar upprepas över tid.

Erfarenheter av mobbning är starkt relaterade till ohälsa generellt och kan komma att innebära fysisk, psykisk, social eller utbildningsmässig skada och är därmed ett hot mot barns rätt till liv, överlevnad, utveckling, hälsa och utbildning. Barn som är utsatta under en längre tid kan dessutom uppleva en lägre känsla av sammanhang och meningsfullhet och löper större risk att hamna i långvarigt utanförskap.

## ”Kändes hemskt som att jag ville sluta spela och träna.”

**4%**

svarar att de upplever att de blivit utsatta för mobbning av personer i sin egen förening/klubb under det senaste året.

I undersökningen säger 4% av idrottsaktiva barn att de blivit utsatta för mobbning. Mobbning är vanligare bland både de barn som blivit kränkta av andra barn och de som blivit kränkta av någon vuxen i idrotten.

Vid första anblick kanske det inte låter mycket att 4 procent har blivit utsatta för mobbning. Enligt Centrum för idrottsforskning är 3,3 miljoner personer medlemmar i föreningsdriven idrott, och majoriteten av dem är barn och unga<sup>8</sup>. Det innebär ett mycket stort antal barn som upplever en systematisk utsatthet i form av mobbning. Varje barn som utsätts för mobbning är en individ som inte har fått sina rättigheter tillgodosedda och som har förhöjda risker för andra hälsoproblem.

## ”Blev ledsen och kände att jag inte ville spela mer. Inte ha bollen mer. De suckade när jag missade bollen. Tränaren slutade passa mig.”

Idrotten är till skillnad från skolan frivillig att delta i. Centrum för idrottsforskning meddelar att andelen barn och unga som idrottar i föreningsdriven verksamhet har minskat under de senaste åren<sup>8</sup>. Anledningarna till att sluta idrotta kan givetvis vara många och olika, men i citat från barn och unga i vår undersökning vittnar de om hur utsatthet för kränkningar leder till känslor kring att vilja sluta träna. Liknande resultat ser vi i en undersökning utförd av Norstat på uppdrag av satsningen #KeepHerPlaying som är ett samarbete mellan Friends och Always<sup>7</sup>. Där uppger vuxna kvinnor som slutade idrotta i pubertetsåldern att de vanligaste orsakerna var att de inte längre var en del av den sociala gemenskapen, att de upplevde att det var för tävlingsinriktat eller att de inte var tillräckligt duktiga.





# Trakasserier och negativa jargonger

Barnkonventionen slår fast att alla barn är lika mycket värda och har samma rättigheter. I konventionen står också att inget barn får diskrimineras eller utsättas för våld eller trakasserier. Trakasserier är ett begrepp i den svenska diskrimineringslagen och innebär att någon blir kränkt utifrån någon av diskrimineringsgrunderna: kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder. Detta innebär att om kränkningar har en koppling till en eller flera av diskrimineringsgrunderna kallas de för trakasserier. Även om vem som helst kan bli utsatt för kränkningar och mobbning är vissa grupper mer utsatta än andra. Diskrimineringsgrunderna finns för att ge dessa grupper ett extra skydd.

**”Inte kul, men det får man tåla.”**

De som i undersökningen uppgett att de blivit utsatta för kränkningar av något annat barn eller av en vuxen inom idrotten det senaste året har fått följdfrågan vad kränkningarna handlade om. Som tidigare nämnts i rapporten är det vanligast att det handlar om prestationer men även alla sju diskrimineringsgrunderna finns representerade bland svaren. I miljöer där det förekommer kränkningar, trakasserier eller negativa jargonger kopplat till diskrimineringsgrunderna kan dessa beteenden till slut normaliseras och upplevas som en naturlig del av vardagen för både barn och vuxna. Detta trots att det kan innebära en förhöjd risk för kränkningar.

## Förekommer det kommentarer, skämt eller rykten bland barn och unga i din förening som handlar om följande saker?

<b>Prestation</b> (t. ex. hur duktig någon är, eller om någon inte lyckats med något)	<b>29%</b>	<b>Ålder</b>	<b>5%</b>
<b>Vem någon är kompis med</b> (t. ex. vilka man umgås med på fritiden)	<b>11%</b>	<b>Etnisk tillhörighet</b> (t. ex. hudfärg, språk eller var någons släkt kommer ifrån)	<b>5%</b>
<b>Utrustning</b> (t. ex. vilka skor och annan utrustning/klädsel någon har)	<b>10%</b>	<b>Könsidentitet eller könsuttryck</b> (t. ex. trans- eller queer-personer)	<b>4%</b>
<b>Tjejer/kvinnor i allmänhet</b>	<b>8%</b>	<b>Religion</b> (t. ex. islam, judendom, kristendom)	<b>3%</b>
<b>Sexuell läggning</b> (t. ex. vem någon blir kär i eller att bli kallad för bög/lesbisk)	<b>7%</b>	<b>Något annat än det som står ovan</b>	<b>7%</b>
<b>Killar/män i allmänhet</b>	<b>7%</b>	<b>Vet inte/vill inte svara</b>	<b>50%</b>
<b>Funktionsvariationer</b> (t. ex. att skämta om eller reta någon för exempelvis ADHD)	<b>6%</b>		



Negativa jargonger kan exempelvis vara skämt eller kommentarer relaterade till maskulinitet och femininitet eller hårt språkbruk där olika funktionsvariationer, etniskt ursprung eller annan sexuell läggning än heterosexuell används som skällsord. Det kan även finnas känslor som skuld och skam kopplat till utsatthet i en sådan miljö, vilket gör att barn inte vill eller vågar berätta om sin utsatthet. Negativa jargonger är en riskfaktor både för trakasserier och mobbning och behöver därför motverkas.

### **”Kallat mig jävla muslim.”**

I undersökningen fick respondenterna ta ställning till om det bland barn och unga i deras idrottsförening förekommer negativa jargonger, det vill säga kommentarer, skämt eller rykten som handlar om diskrimineringsgrunderna, prestation, utrustning och kompisrelationer. Hälften menar att det förekommer. Det är vanligast att det handlar om prestationer men det förekommer även kring alla diskrimineringsgrunderna. Genomgående ser vi att den äldsta åldersgruppen, 14–18 år, i större utsträckning än de yngre upplever dessa negativa jargonger. Det är också vanligare att de barn som utsatts för kränkningar av vuxna upplever att det finns negativa jargonger bland barn och unga i föreningen.

Vuxna inom idrotten behöver aktivt arbeta för att inte bekräfta negativa jargonger och fördomar, utan i stället synliggöra och utmana dem. Jargonger inom idrotten synliggör vilka normer som finns där. Normer är

osynliga regler, idéer och förväntningar som skapas utifrån föreställningar om vad som anses vara ”normalt” och vad som är ”avvikande”. Normer finns överallt och de talar om för oss hur vi förväntas tycka, se ut och vara i olika sammanhang. Normer avgör vem som har makt. Att följa normen belönas ofta med att inkluderas och att inte utsättas för mobbning. Den som bryter en norm riskerar att bli behandlad annorlunda eller kränkas av personer i sin omgivning. Att avvika eller gå emot normen kan straffas genom exempelvis ifrågasättande, tystnad och våld.

Normkritik är ett sätt att arbeta mot diskriminering, trakasserier och negativa jargonger. Ett normkritiskt arbete handlar om att flytta fokus från individer och det som anses bryta mot normer för att i stället synliggöra strukturer och ifrågasätta det som anses vara ”normalt”. Att idrotten arbetar normkritiskt och ifrågasätter negativa jargonger behövs för att miljöer med förhöjd risk för kränkningar och mobbning inte ska normaliseras och vara en del av vardagen för barn och unga. Normalisering riskerar att leda till att barn upplever utsatthet i högre utsträckning eller att de slutar idrotta. Normalisering och exkluderande normer gör också att det finns en risk för att barn inte berättar om sina upplevelser och att det därför finns ett mörkertal. Ett normkritiskt förhållningssätt främjar en mer inkluderande idrott där fler unga söker sig till idrotten och vill fortsätta vara en del av den. Det oavsett vad de har för kön, könsidentitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion, funktionsvariation, sexuell läggning eller ålder. Det skapar en idrott som ännu mer är till för alla.

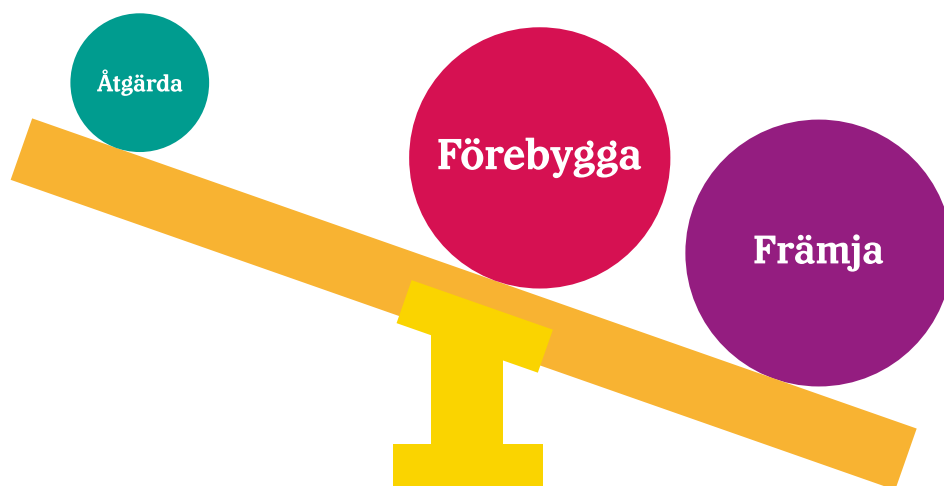
# Vuxnas agerande och ansvar

Att arbeta för en trygg idrottsmiljö är en nödvändighet för att barn och unga ska känna glädje, kamratskap och kunna utvecklas som individer. Men också för att undvika utanförskap, kränkningar och negativ jargong. Alla vuxna inom idrotten har en stor och viktig roll för att barn och unga ska må bra och fortsätta med sin idrott. Därför bör varje idrottsförening och förbund ha ett aktivt systematiskt trygghetsarbete. Att arbetet är systematiskt innebär att det ska finnas med i hela verksamhetens arbete och pågå kontinuerligt genom kartläggning, analys, plan på åtgärder och uppföljning. På så sätt kan rätt åtgärdande och förebyggande insatser för just föreningens eller förbundets unika situation genomföras. I det systematiska trygghetsarbetet bör tre olika arbetssätt användas: Främja allas lika värde, förebygga eventuella framtida kränkningar samt att åtgärda och stoppa kränkningar akut. Alla delarna behövs parallellt men Friends förespråkar att stor vikt vid det främjande och förebyggande arbetet, på så vis kommer det finnas färre utsatta barn och det åtgärdande arbetet minskar automatiskt.

## Främjande arbete

Det främjande arbetet ska skapa en trygg social miljö i idrottsföreningen och förstärka respekten för allas lika värde. Ett främjande arbetet pågår utan förekommen anledning. Det bedrivs långsiktigt och medvetet, gäller alla och pågår hela tiden. Det kan beskrivas som ett stärkande arbete, vilket innebär att tonvikten läggs på hälsobringande faktorer, så kallade "friskfaktorer". Ett exempel på främjande arbete är att göra övningar eller lekar som stärker gemenskapen och kommunikationen mellan barn och unga i gruppen eller i laget. Ett annat viktigt steg i det främjande arbetet är att titta inåt och analysera sig själv. Vad sägs till och om andra, vilka krav ställs på de aktiva och vad ges det beröm för? Vuxna är bärare av värdegrunden, inte bara i ord utan även i handling.

En av de starkaste hälsofrämjande faktorerna är trygga och tillitsfulla relationer, både mellan barn och mellan barn och vuxna. Det är viktigt att vuxna lägger fokus på att lära känna barnen. Det innebär att vuxna med fördel kan prata med barnen om annat än det som rör deras idrott. Vad tycker de om att



Om fokus läggs på det förebyggande och främjande arbetet så kommer åtgärdande arbete inte behövas i samma grad, på så vis får också färre barn inom idrottsrörelsen som upplever sig kränkta.





göra, hur upplever de skolan och hur mår de? Genom att skapa tillitsfulla relationer ökar chansen att kunna fånga upp om ett barn och ungdom börjar ändra beteenden, avvika från träningar o.s.v. Det medför också att barn lättare och mer sannolikt känner förtroende och vågar berätta för någon vuxen om de blir utsatta för kränkningar eller mobbning, eller om de ser någon annan bli det. Barn behöver också få veta att ansvaret ligger hos vuxna när det kommer till att driva det förebyggande arbetet.

**”En av tränarna sket i när tjejerna höll på mot mig, han var en del av mobbningen när han såg mig sluta andas och behandlas illa.”**

Enligt vår undersökning säger en femtedel av de som blivit utsatta för kränkningar att de inte har berättat om det för någon vuxen. Det gäller oavsett om det är ett annat barn eller en vuxen som utfört kränkningen. Av de barnen som valt att berätta om att de blivit kränkta av andra unga i sin idrott har endast tre av tio pratat med sin ledare eller tränare. Vanligast är att berätta för någon vuxen hemma. Andelen som vänt sig till sin ledare eller tränare är ännu lägre när det är en vuxen som utsatt dem. En förklaring till det kan vara att det är vanligaste är att det även är ledaren eller tränaren som har utsatt dem. I undersökningen ser vi även att barn och unga som har en ledare som ofta eller alltid pratar om gemenskap och om att alla ska må bra, är mer benägna att vända sig till sin ledare när de blir kränkta.

## **Förebyggande arbete**

I det förebyggande arbetet ligger fokus på att upptäcka och förhindra risker för kränkningar, trakasserier och diskriminering. För att skapa ett väl fungerande förebyggande arbete krävs kunskap om vad kränkningar är, hur det tar sig uttryck samt att identifiera risker genom kartläggande insatser. Exempel på förebyggande insatser är att föra samtal om olika begrepp för att undvika ett hårt språkbruk, att göra övningar som utmanar identifierade normer i träningsgruppen eller att jobba för att stärka gemenskapen och gruppkänslan om det finns risk för rivalitet eller ett hårt klimat mellan barnen.

I undersökningen ser vi att mindre än hälften av barn och unga anser att deras ledare eller tränare regelbundet pratar om gemenskap och om hur gruppen kan få alla att må bra, det vill säga en del av det förebyggande, och till viss del främjande arbetet. Nära en av fyra säger att de sällan eller aldrig pratar om det. Uppfattningen är att vuxna pratar mer om frågorna bland killar och bland de som deltar i lagidrott. Det är fler bland de som deltar i individuell idrott som svarar att vuxna sällan eller aldrig pratar om måendet och gemenskapen, likaså bland de som har uppgett att de har blivit kränkta av en vuxen inom sin idrott eller blivit utsatta för mobbning.

Ett förebyggande arbete gör skillnad. Det finns tydliga samband mellan flera positiva resultat i undersökningen och att ha ledare som ofta pratar om gemenskap och att alla ska få må bra. De som anser att ledarna och tränarna för dessa samtal svarar i högre utsträckning att de är mycket trygga i sin idrott, aldrig känner sig ensamma och att de har pratat med en ledare när de blivit kränkta. Även i gruppen som säger att vuxna faktiskt agerar

**19%**

svarar att de inte berättat för en vuxen att de blivit kränkta i sin idrott.

**29%**

svarar att de berättat för en ledare eller tränare att de blivit kränkta av ett barn eller ung i sin idrott.

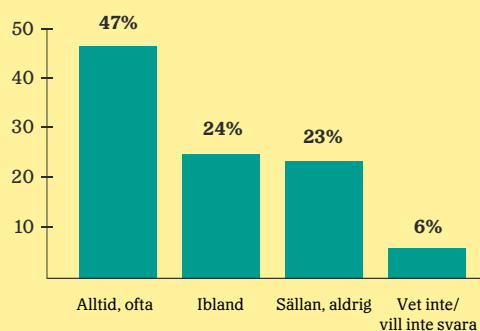


när någon blir behandlad illa är det fler som har en ledare som pratar om hur alla kan må bra. Detsamma gäller för de som upplever att de får vara med och påverka vad ens idrottsförening ska göra. Det är alltså värdefullt för ledare att utveckla sina färdigheter i det förebyggande arbetet. Det skapar trygghet, förtroende och en känsla av inflytande hos barnen och ungdomarna. Inom individuella idrotter och för tjejer finns i lägre grad ledare som pratar om gemenskap och mående, där bör det förebyggande arbetet särskilt stärkas även om alla behöver arbeta mer aktivt och effektivt.

**”En spelare i laget tyckte att jag hade fula benskydd. Jag sade till min tränare som tog spelaren av isen och pratade med honom. Han sade förlåt efteråt.”**

För att så effektivt som möjligt förebygga kränkningar behövs en kartläggning av hur barn och vuxna upplever klimatet i föreningen eller förbundet och hur arbetet ser ut idag. Hur ser handlingsplaner och policydokument ut? Vilka platser kan upplevas som otrygga? Hur ser vuxennärvaron ut på dessa platser? Förekommer det kränkningar? Hur upplevs jargongen i gruppen? En kartläggning kan genomföras i form av enkäter, samtal, gruppdiskussioner eller observationer.

**Pratar dina ledare/tränare om hur ni kan få alla att må bra och vara en del av gemenskapen?**



**”En lagkompis suckade och sa varför missar du hela tiden! Min tränare hörde och tog tag i det på en gång.”**

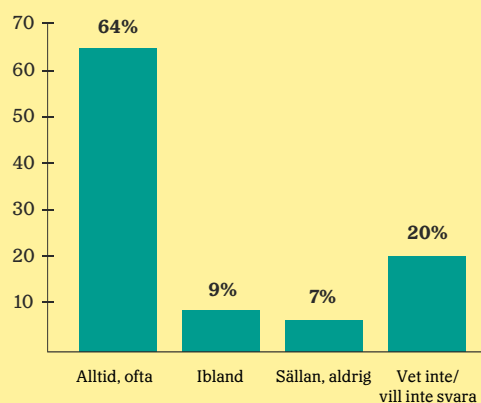
När verksamheten är kartlagd föreslår Friends att följande görs:

- Hitta och analysera framgångsfaktorer respektive utvecklingsmöjligheter. Varför ser det ut som det gör i just den verksamheten som kartlagts?
- Sätta upp konkreta åtgärder och mål för trygghetsarbetet utifrån kartläggningsresultaten.
- Undersöka om det finns något som måste åtgärdas akut.
- Kontinuerligt under året följa upp åtgärder och mål som satts in efter analys av kartläggningen.
- Göra kartläggningen en gång varje år för att se förändringar eller mönster över tid.

#### Åtgärdande arbete

Direkt när en ledare eller annan vuxen i föreningen fått veta eller misstänker att någon känner sig diskriminerad, trakasserad eller kränkt ska åtgärdande insatser sättas in. Syftet med det åtgärdande arbetet är att

**Om de vuxna i föreningen får veta eller märker att någon blir behandlad illa eller blir kränkt tycker du att de då gör någonting åt det?**



snabbt kunna agera när något har hänt och säkerställa att det inte händer igen. Centralt för arbetet är ansvarsfördelning (vem som gör vad och när) och att det finns rutiner för hur ett ärende utreds och rapporteras. Det är också viktigt att det finns kunskap och verktyg för hur ett ärende ska hanteras tillsammans med de inblandade samt hur den som har blivit utsatt bemöts. Åtgärdande insatser kan till exempel vara att säga ifrån vid kränkande kommentarer, föra längre samtal med de inblandade eller att anmäla till polisen om brott misstänks i samband med kränkningen.

På frågan om vuxna i idrottsföreningen gör något om de får veta eller märker att någon blir illa behandlad eller kränkt svarar närmare två av tre barn i undersökningen att de tycker att vuxna gör det alltid eller ofta. Med andra ord är det ett av tre barn som inte tycker att vuxna alltid eller ofta agerar. 7 procent av barnen svarar att vuxna sällan eller aldrig agerar, 9 procent som svarar ibland och 20 procent som svarar vet ej/vill inte svara. Det är förvisso glädjande att majoriteten uppger svarsalternativen alltid eller ofta, men Friends ståndpunkt är att idrotten måste arbeta för att alla barn ska känna att de vuxna alltid agerar om någon blir utsatt. Som vuxen ska du alltid agera vid kränkningar och mobbning. Det är också bra att i den mån det går återkoppla till barn och unga när det uppmärksammas fall av utsatthet. En återkoppling kan låta formellt, men i praktiken kan

det handla om ett samtal kring vilka åtgärder som vidtagits och berätta vad som kommer att hända.

### **Barns delaktighet och inflytande som framgångsfaktor**

Gemensamt för både det främjande, förebyggande och åtgärdande arbetet är att barn och unga ska vara delaktiga för att det ska vara framgångsrikt. I barnkonventionens artikel 12 står det: "Barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Hänsyn ska tas till barnets åsikter utifrån barnets ålder och mognad." Att arbeta aktivt med delaktighet och inflytande är inte bara en metod för att inkludera barn och unga, utan blir även en resurs och tillgång för verksamheten. Ett centralt mål för delaktigheten bör vara att barn och unga i föreningen är medskapare till alla analyser, insatser som utvecklas och beslut som tas. Ett första steg i det arbetet är att ta reda på vilka frågor som de unga själv vill vara delaktiga i och låta dem sätta agendan.

Ett konkret sätt att arbeta med delaktighet och inflytande kring trygghet är att låta gruppen ta fram sina egna trygghetsregler. Syftet med trygghetsregler är att komplettera de regler som redan finns genom att ha ett antal förhållningssätt för trivsels- och tryggheten som är förankrade i träningsgruppen. Att gemensamt kunna sträva mot ett mål, som är god stämning och trygghet i gruppen.

**"Barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Hänsyn ska tas till barnets åsikter utifrån barnets ålder och mognad."**

**Barnkonventionen artikel 12**



## Friends 10 tips

1.

Skaffa kunskap om kränkningar, trakasserier och mobbning och hur de kan motverkas. Säkerställ också att alla i föreningen eller förbundet har en gemensam bild av det.

2.

Låt barnen vara delaktiga och ha inflytande.

3.

Låt trygghetsfrågan ta plats i alla rum: i träningshallen, ledarträffar, föräldrakvällar, styrelserum, kommittéer, policydokument o.s.v.

4.

Arbeta normkritiskt.

5.

Kartlägg verksamheten.

6.

Agera alltid vid misstanke om kränkningar och mobbning.

7.

Skapa tillitsfulla relationer.

8.

För samtal om bemötande i laget eller träningsgruppen.

9.

Gör gruppstärkande övningar.

10.

Våga prova nya sätt att bedriva idrott på.

# Om Friends

Friends är den organisation som ger vuxna forskningsbaserade verktyg, för att förhindra mobbning bland barn och unga. Friends utvecklar, tillämpar och sprider kunskap om mobbning, kränkningar, trakasserier och diskriminering såväl nationellt som internationellt. Det gör vi genom att arbeta inom fyra områden som tillsammans bidrar till vår vision: En värld där inget barn utsätts för mobbning.

**Forskning:** Vi samlar, utvecklar och sprider forskning och annan kunskap. Vi skapar nätverk och mötesplatser där forskare, praktiker och andra intresserade kan samlas runt frågan om hur mobbning ska stoppas. Tillsammans med svenska universitet och i vårt internationella nätverk initierar och driver vi forskningsprojekt relaterade till mobbning.

**Utbildning:** Vi utbildar, föreläser och håller i workshops samt utbyter kunskap och erfarenheter med skolor, förskolor, idrottsföreningar, förbund, företag och föräldrar i hela Sverige.

**Råd och stöd:** Vi ger stöd, råd och vägledning till barn, unga, skolpersonal, vårdnadshavare och idrottsledare i frågor som rör utsatthet, mobbning, ensamhet med mera.

**Opinion:** Vi driver mobbningsfrågan, belyser problemen, tar debatten och kämpar för barns rättigheter.

Friends jobbar tvärvetenskapligt, alltså med en kombination av forskning och beprövad erfarenhet. Av vad vi kan se i dag, visar all forskning och erfarenhet att det bästa sättet att stoppa mobbning på är genom att lägga mer resurser på förebyggande insatser i stället för att vänta tills dess att det krävs åtgärdande. Vi arbetar genom att ge vuxna i barns närhet kunskap, verktyg, struktur och mod att stoppa mobbning och främja allas lika värde. Friends utbildningar och arbetsmaterial går i linje med i skollagen, diskrimineringslagen,

skolans läroplaner samt Riksidrottsförbundets idéprogram "Idrotten vill".

## Friends inom idrotten

Friends erbjuder förebyggande och idrottsanpassade insatser mot mobbning, kränkningar och diskriminering över hela Sverige. Våra insatser och utbildningar riktar sig till förbunds- och föreningsansvariga, tränare, ledare, lägerverksamheter och vårdnadshavare. Friends erbjuder en variation av kunskaps- och utbildningsinsatser och anpassar oss efter de behov och önskemål som finns. Det är vanligast att kombinera olika insatser, oavsett om det är vid ett speciellt tillfälle eller vid ett flerårigt samarbete. Kombinationen kan bestå av kartläggning, utbildning, workshop och handledning men ibland också av framtagande av ett specifikt material.

**Kartläggning:** På förbunds- och föreningsnivå anpassas denna insats utifrån förutsättningar och behov. I en förening kartlägger vi med hjälp av enkäter för alla aktiva från 11 år och uppåt,

**Är du intresserad  
av Friends insatser  
eller vill ha ytterligare  
information?**

**Kontakta oss:  
info@friends.se  
bokning@friends.se**

**Vill du ha råd och stöd?**

**Mejl: radgivning@friends.se  
Telefon: 08-545 519 90  
Öppet måndag – fredag 9-12**





samt för alla ledare i föreningen. Vi kartlägger förekomsten av kränkningar, trakasserier och mobbning, men också hur unga upplever stämningen samt hur ledarna ser på föreningens trygghetsarbete. Enkäten analyseras av sakkunnig på Friends tillsammans med föreningsansvariga och ger en nulägesbeskrivning som bidrar till en djupare förståelse av idrottsföreningens specifika situation. Kartläggningen är en bra grund för det förebyggande och åtgärdande arbetet.

**Utbildningar och workshops:** Friends utbildningsinsatser kan bokas separat, men de kan också sättas ihop till kortare eller längre samarbeten och kombineras med kartläggning och konsultation. Vi erbjuder ett flertal olika utbildningar för såväl förbundspersonal, idrottsledare, föreningsansvariga och vårdnadshavare. Allt med syftet att skapa en idrott som har kunskap och metoder som förebygger kränkningar och främjar allas lika värde.

**Handledning och konsultation:** Ibland är det inte en utbildning som är svaret på

behovet utan det behöver bli mer specifikt än så. Friends erbjuder därför träffar med exempelvis en del av ledarna för en specifik åldersgrupp, föreningsansvariga eller styrelsen. Det kan handla om konsultativa samtal kring struktur och organisation, systematiskt trygghetsarbete, en akut situation med mobbning eller stöttning i framtagande av arbetsmaterial och rutiner.

Utöver att sakkunniga från Friends stöttar enskilda idrottsföreningar och förbund så arbetar vi också med kunskapsspridning brett. På [www.friends.se](http://www.friends.se) finns mer information och tips i trygghetsarbetet. Där har vi samlat webbkurser, podcast, övningar och annan kunskap som hjälper en att förstå hur mobbning kan förebyggas och stoppas inom idrotten. Bland annat finns det en webbkurs riktad till ledare med syftet att få fler tjejer att stanna inom idrotten och ta del av alla dess fördelar<sup>9</sup>. Kursen #KeepHerPlaying är framtagen med stöd av Always och baseras på den enkäten samarbetet låtit Norstat göra.

# Referenser

1. Arbetsmarknadsdepartementet (2008). Diskrimineringslag (2008:567). Hämtad från: [https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/diskrimineringslag-2008567\\_sfs-2008-567](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/diskrimineringslag-2008567_sfs-2008-567)
2. Friends och Novus (2021). Undersökning om barns upplevelse av trygghet inom idrotten.
3. Kulturdepartementet (1999). Förordning (1999:1177) om statsbidrag till idrottsverksamhet. Hämtad från: [https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/forordning-19991177-om-statsbidrag-till\\_sfs-1999-1177](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/forordning-19991177-om-statsbidrag-till_sfs-1999-1177)
4. Riksidrottsförbundet (2019). "Idrotten vill" – Idrottens idéprogram. Hämtad från: <https://www.rf.se/omrik-sidrottsforbundet/idrottsrorelsensstyrandedokument/idrottenvillidrottsrorelsensideprogram>
5. SCB. (2019). Genomförandet av Agenda 2030 i Sverige - Statistisk lägesbild 2019. Statistiska centralbyrån.
6. Socialdepartementet (2018). Lag (2018:1197) om Förenta nationernas konvention om barnets rättigheter. Hämtad från: [https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-20181197-om-forenta-nationernas-konvention\\_sfs-2018-1197](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-20181197-om-forenta-nationernas-konvention_sfs-2018-1197)
7. Friends, Always och Norstat (2021). Undersökning om kvinnors idrottande. Hämtad från: <https://friends.se/nytt-samarbete-med-always-for-att-uppmuntra-tjejer-att-fortsatta-med-idrott/>
8. Centrum för idrottsforskning (2019). Barn och Ungdomar. Hämtad från: <https://idrottsstatistik.se/foreningsidrott/barn-och-ungdomar/>
9. Webbkurs #KeepHerPlaying för att få tjejer att stanna inom idrotten. Ett samarbete mellan Friends och Always. <https://friends.se/always/>

**Undersökningen har genomförts  
tack vare stöd från Always**

*always*

**Friends huvudpartners**





[www.friends.se](http://www.friends.se)

[info@friends.se](mailto:info@friends.se)

Facebook: StiftelsenFriends

Instagram: stiftelsenfriends